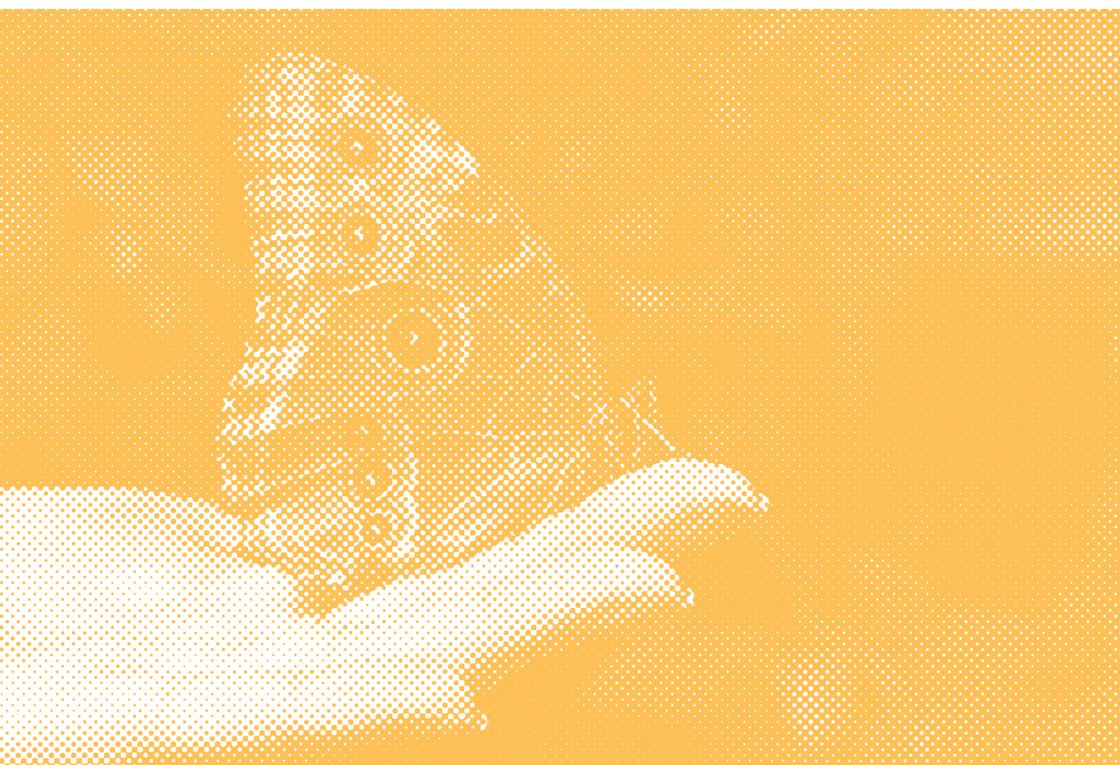


## Jahresbericht 2022

---





## Inhalt

Vernetzung mit Selbsthilfeorganisationen	2
Der Blick zurück aufs Jahr 2022	3
Verlustangst	4
Selbsthilfegruppen im Aufbau	6
Matronat/Patronat	7
Trägerschaft	8
Rechnung und Budget	9
Bilanz	10
Beiträge und Spenden	11
Team / Geschäftsstelle	12

### Titelseite

Bannerbild VASK Zentralschweiz

Vereinigung der Angehörigen von Schizophrenie-/Psychisch-Kranken

### Impressum

Herausgeberin: Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden

Gestaltung: Sebastian Navarro

Druck: Gegendruck GmbH, Luzern

Luzern, Mai 2023

## Vernetzung mit Selbsthilfeorganisationen

Der Vorstand kam im Berichtsjahr zu vier Sitzungen zusammen. Schwerpunktmässig widmeten wir uns der Frage, wie unser Verein mehr Kollektivmitglieder gewinnen kann. Wir beschlossen, mittels einer Strategie der Vernetzung ein regionales Netzwerk von Organisationen mit direktem Bezug zur Selbsthilfe zu bilden. Die Geschäftsstelle organisiert zu diesem Zweck im Herbst 2023 eine «Table Ronde» für interessierte Organisationen. Daraus können später Kooperationen oder Partnerschaften entstehen.

Im Berichtsjahr fand eine Trägerschaftskonferenz aller Selbsthilfezentren unter Leitung des neuen Geschäftsführers von Selbsthilfe Schweiz, Lukas Zemp, statt. Hauptthema war eine Literaturanalyse von Interface im Auftrag des BAG, die den Mehrwert von Selbstmanagement-Förderungsangeboten (zu denen auch die Selbsthilfezentren gehören) hinsichtlich Wirksamkeit und Kosteneinsparungspotenzial aufzeigt. Die Befunde zeigen auf, dass Selbstmanagement-Förderungsangebote wirksam und kosteneffizient sein können. Die Literatur zeigt überwiegend einen Nutzen von Selbstmanagement betreffend Empowerment, Lebensstiländerung, klinischen Outcomes, Lebensqualität und Kosten.

Mit Lea Frei-Nellen konnten wir an der Mitgliederversammlung ein neues Mitglied als Ersatz von Ursula Eiholzer in den Vorstand wählen. Wir sind sehr erfreut, dass wir mit ihr eine selbsthilfegruppenerfahrene Person gewinnen konnten. Damit kommen wir unserem Anspruch nach, eine Betroffene in die Vorstandsarbeit zu integrieren und mitentscheiden zu lassen. Der Vorstand hat durch ihre Präsenz an den beiden letzten Sitzungen im Berichtsjahr bereits profitieren können.

Leider wird Conrad Frey im Juni 2023 den Vorstand verlassen. Wir danken ihm herzlich für sein langjähriges Engagement. Wir suchen für seine Nachfolge eine engagierte Person aus dem Kanton Nidwalden. Im Patronat/Matronat ist ebenfalls ein Neuzugang zu verzeichnen. Mit der GLP-Kantonsrätin Claudia Huser konnten wir einen Ersatz für Laura Grüter gewinnen. Vorteilhaft ist, dass mit Claudia Huser jetzt eine weitere Person in die Selbsthilfe involviert ist, die in jenem Rat sitzt, wo über die Finanzen und damit auch über die finanzielle Zukunft des Selbsthilfezentrums entschieden wird.

Die Vorstandsmitglieder nahmen 2022 erfreut zur Kenntnis, dass Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden die Coronapandemie sehr gut überstanden hat. Dies ist zum grössten Teil der Geschäftsstelle zu verdanken, welche flexibel, hochmotiviert und engagiert die schwierige Situation gemeistert hat und 2022 die Konsolidierung einleitete. Ein herzliches Dankeschön an Thomas Burri und Brigitte Schulyok für ihr Engagement und die geleistete Arbeit.

Heidi Rebsamen, Präsidentin des Vereins zur Förderung der Selbsthilfe

## Der Blick zurück aufs Jahr 2022

In den Kantonen Luzern, Obwalden und Nidwalden treffen sich regelmässig Menschen in fast 100 Selbsthilfegruppen zu über 60 Themen, um ihre Erfahrungen auszutauschen und sich in einer schwierigen Lebenslage gegenseitig zu unterstützen. Die zahlreichen unterschiedlichen Selbsthilfegruppen stehen für die Vielfalt der Krankheiten und sozialen Belastungen, mit welcher die Bevölkerung zu kämpfen hat. Den Gesundheitspolitiker:innen sowie den Präventionsbeauftragten sei empfohlen von Zeit zu Zeit einen Blick auf die Gruppenliste zu werfen – schnell und unkompliziert erfahren sie dadurch, wo den Menschen der Schuh drückt.

Nicht nur anhand der verschiedenen Selbsthilfegruppen sehen wir bei unserer täglichen Arbeit, mit welchen vielfältigen Herausforderungen unsere Gesellschaft konfrontiert ist oder in Zukunft sein wird. Es sind auch die vielen eingehenden Anfragen von Universitäten und Studierenden, die Einblick geben in die Probleme der Gegenwart. Wir werden regelmässig gebeten, Proband:innen oder Interviewpartner:innen aus den Selbsthilfegruppen für Studien oder Masterarbeiten an die Forschenden zu vermitteln. In den letzten 18 Monaten haben wir 44 Anfragen von Universitäten oder Studierenden erhalten, die eine mehr oder weniger umfassende Forschungsarbeit umsetzen möchten.

Neben den «Volkskrankheiten» Krebs, chronische Schmerzen, Angst und Panik/Soziale Phobie, ADHS, Burnout sowie sozialen Themen wie Trauer und Einsamkeit gibt es auch ganz spezielle Fragestellungen, die Gegenstand der Studie oder Abschlussarbeit sind. So möchten z. B. Studierende der Fachhochschule Graubünden einen Aufklärungsfilm zum Thema «Schockstarre» als Folge sexuellen Missbrauchs erstellen, das Universitätsspital Basel führt eine Studie durch, um die Wirksamkeit von kleinen Dosen LSD zur Behandlung von ADHS zu untersuchen und die Universität Zürich realisiert eine Online-Studie, welche die psychische Belastung und Resilienz nach Austritt oder Ausschluss aus einer fundamentalen christlichen Glaubensgemeinschaft untersucht. Wenn die Anfragen einen seriösen Hintergrund haben, leiten wir diese an die Kontaktpersonen der Selbsthilfegruppen weiter, es ist dann ihnen überlassen, ob sie mitmachen oder nicht. Die Aussicht auf eine neue Behandlungsmethode oder ein persönliches Interesse an der Forschungsarbeit sind oftmals eine Motivation zur Teilnahme.

Im Jahr 2022 konnten die Treffen der Selbsthilfegruppen nach zweijähriger Einschränkung aufgrund der Pandemieauflagen wieder im normalen Rahmen stattfinden. Unsere Befürchtung, dass der Gruppenzusammenhalt und die Gruppenvielfalt unter den Schwierigkeiten leiden könnten, traf zum Glück nicht ein. Zwar haben sich einige Gruppen (v. a. aus dem somatischen Bereich) aufgelöst aber es hatten sich diverse Gruppengründungsprozesse aufgestaut, die nun 2022 realisiert werden konnten. Wir unterstützten verschiedene Selbsthilfegruppen beim Aufbau, so z. B. die Gruppen

Verlustangst, unerfüllter Kinderwunsch, Eltern-Kind-Entfremdung, Einsamkeit, Long Covid und Kontaktabbruch zu den Eltern.

Wiederum standen psychische und soziale Themen bei unserer Arbeit im Vordergrund. Die enge Zusammenarbeit mit der Luzerner Psychiatrie (lups) im Rahmen des Projekts «Selbsthilfefreundliche Spitäler» trägt sicher auch zu dieser Entwicklung bei. 2022 konnten Veranstaltungen wieder ohne Einschränkungen stattfinden, was uns ermöglichte, zur Vernetzung im MaiHof wieder das gut besuchte Selbsthilfeapéro für Fachpersonen, Betroffene und Interessierte durchzuführen. Ausserdem organisierten wir ein Austauschtreffen für die Selbsthilfegruppen und nahmen aktiv an verschiedenen Öffentlichkeitsveranstaltungen teil, so z. B. an den Marktplätzen 60plus in Luzern und Sursee sowie an der schweizerischen Tagung zum Thema «Junge Selbsthilfe» in Zürich.

Zurzeit vermitteln und begleiten wir 97 Selbsthilfegruppen in der Region. 50 betreffen somatische Krankheiten, 35 psychische Krankheiten und 12 soziale Themen. Wir vermitteln zudem 47 durch Fachpersonen geleitete Gruppen. 2022 sind 9 neue Selbsthilfegruppen entstanden, 8 haben sich aufgelöst. Im vergangenen Jahr haben wir 790 (Vorjahr 803) ratsuchende Einzelpersonen individuell beraten und auf Wunsch in eine Gruppe vermittelt.

**Anzahl Beratungen nach Ratsuchenden:** Betroffene 635, Angehörige 16, Fachleute 87, Sonstige (Medien, Studierende, u. a.) 52

**Beratungsinhalt:** Psychische Krankheit 59 %, somatische Krankheit 27 %, soziale Belastung 13 %, Sonstiges 1 %

Thomas Burri, Geschäftsleiter Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden

## Verlustangst

Interview mit Tanja, Selbsthilfegruppe «Verlustangst» Luzern

*Stell uns bitte eure Gruppe kurz vor. Wer macht so mit? (Fragen Thomas Burri)*

Unsere Gruppe ist die Selbsthilfegruppe Verlustangst. Wir sind Menschen, die Angst haben, einen geliebten Menschen zu verlieren, weil die Beziehung zerbricht oder ihm etwas Schlimmes passiert. Wir sind eine kleine Gruppe, mit mir sind es sechs Personen.

*Wie regelmässig trefft ihr euch? Was macht ihr an den Treffen?*

Wir treffen uns nach Möglichkeit einmal pro Monat. Zu Beginn des Treffens machen wir eine Runde zum Sammeln der Themen, die wir an diesem Tag gerne besprechen wollen. Wir beschliessen das nicht im Voraus, sondern ganz spontan, je nachdem, wo der Schuh gerade drückt. Wir reden darüber, was im vergangenen Monat in unseren Leben passiert ist und wie unsere Verlustangst uns beeinflusst hat.

*Wie bist du zur Selbsthilfegruppe gekommen?*

*Hast du Selbsthilfegruppen vorher schon gekannt?*

Selbsthilfegruppen kannte ich vor allem als etwas aus Filmen. Ein Freund von mir kam vor einigen Jahren auf mich zu und sagte, er wolle einer Selbsthilfegruppe beitreten. Er wusste, dass mich ebenfalls meine Verlustangst beschäftigt, daher fragte er mich, ob ich auch mit dabei wäre.

*Was geben dir die Treffen Positives?*

Im Alltag denken wir nicht über unsere Ängste nach. Wenn sie uns einholen, treffen sie uns wie ein Schock. So geht es zumindest mir. Seit ich mich regelmässig mit meiner Angst beschäftige, fühlt es sich so an, als wäre die Angst weniger stark. Und sie nimmt mich in Ernstsituationen nicht mehr komplett ein.

*Was sind die grössten Herausforderungen für eure Selbsthilfegruppe?*

Die Gruppe Verlustangst gibt es erst seit zwei Jahren. Damals waren wir fünf Personen und die Gruppe befand sich noch im Aufbau. Seither gab es einige Wechsel in der Gruppe, allerdings ist die Gruppe immer noch sehr klein. Manchmal müssen wir leider Treffen ausfallen lassen, wenn mehrere Personen kurzfristig nicht kommen können. Es besteht dadurch natürlich die Möglichkeit, dass Mitglieder die Gruppe verlassen möchten und wir uns auflösen müssen.

*Hast du einen Wunsch für eure Selbsthilfegruppe oder die Selbsthilfebewegung?*

Ich wünsche mir, dass die Gruppe Mitglieder gewinnt, vielleicht sogar wächst und wir uns weiterhin gegenseitig helfen können, mit unseren Ängsten besser umzugehen.



## Selbsthilfegruppen im Aufbau

In der Region Luzern, Obwalden, Nidwalden sind verschiedene Selbsthilfegruppen im Aufbau. Es werden weitere Betroffene gesucht:

### Angehörige von Menschen mit pädophiler Neigung

Im geschützten Rahmen können Angehörige offen und schamfrei über die pädophile Neigung ihres/r Verwandten oder Bekannten und die damit aufkommenden Emotionen sprechen. Wir tauschen uns über Möglichkeiten aus, mit dem Tabu umzugehen und wie positive Bewältigungsstrategien gestärkt werden können.

### Frauengespräche (Video-Gesprächsgruppe)

Suchst du den Austausch mit anderen Frauen über verschiedene Fragen, die das Leben mit sich bringt? Mögliche Gesprächsthemen können sein: Körperliche und psychische Gesundheit, Beziehungen, Beruf, Ernährung, Hobbys. Die Gruppe richtet sich an Frauen aus der ganzen Schweiz über 40 Jahre. Die Treffen finden in erster Linie per Video statt, zwischendurch auch persönlich.

### Junge Menschen mit Ängsten und Verunsicherung

Bist du zwischen 18 und 30 Jahre alt? Es läuft nicht alles rund in deinem Leben, du hast eine psychische Erschütterung oder Krankheit erlitten, die dich einschränkt, du denkst über vieles nach und hast Zukunftsängste? Wir suchen gemeinsam positive Lösungswege für unsere Themen rund um Beruf, Wohnen, Freunde und Gesundheit. In der Gruppe möchten wir uns selbst sein können, Kraft tanken und Raum haben für Humor und Geselligkeit.

### Sepsis (Video-Selbsthilfegruppe)

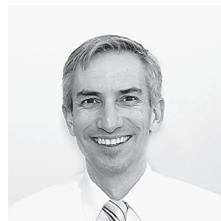
Hast du eine Sepsis überlebt? Leidest du unter den Folgen der Krankheit (z. B. Ängste, Schlaflosigkeit, Muskelschwäche, Appetitlosigkeit) und des Klinikaufenthaltes? Hast du ein Koma erlebt oder die Amputation eines Gliedmas? Als Überlebende einer schweren Sepsis möchte ich helfen, eine Selbsthilfegruppe aufzubauen und mich für die Sensibilisierung der Gesellschaft engagieren.

### Erfüllung finden auch ohne Kinder (Abschied vom Kinderwunsch)

Wir müssen den Kinderwunsch loslassen, was emotional eine grosse Herausforderung ist. Fragen im Zusammenhang mit dem Umgang mit Gefühlen wie Traurigkeit und Schmerz, Auswirkungen auf die Partnerschaft und das Entwickeln neuer Perspektiven, um das Leben ohne eigene Kinder zu gestalten, sollen Platz haben. Die Gruppe ist offen für alle vom Thema Betroffenen (Einzelpersonen und Paare).

## Matronat / Patronat

Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden wird von einem Matronats-/Patronatskomitee begleitet. Vertreterinnen und Vertreter aus den Bereichen Kultur, Medizin, Politik und Wirtschaft setzen sich ideell und fachlich für die Selbsthilfebewegung in der Region ein.



**Urs Baumberger**

Unternehmensberater, ehem.  
Spitaldirektor Kantonsspital  
Nidwalden



**Matthias Burki**

Verleger



**Martin Fluder**

Bereichsleiter Pflege,  
Kliniken Sarnen und Luzern,  
Luzerner Psychiatrie



**Esther Gasser-Pfulg**

Ehemalige Regierungsrätin  
Kanton Obwalden



**Claudia Huser**

Kantonsrätin glp Luzern  
Arbeits- und  
Organisationspsychologin



**Prof. Dr. med. Martin Müller**

Leitender Arzt Neurologie  
Luzerner Kantonsspital  
(bis 31.12.2022)



**Edith Oswald Jakob**

Psychotherapeutin  
FSP/VPZ Luzern



**Christian Vogt**

Bereichsleiter Soziale Arbeit  
und Offene Jugendarbeit  
Kath. Kirche Stadt Luzern

# Trägerschaft

## Name und Sitz

Unter dem Namen «Verein Selbsthilfeförderung Region Luzern (VSRL)» besteht ein gemeinnütziger Verein im Sinne von Art. 60 ff. des Schweizerischen Zivilgesetzbuches mit Sitz in der Stadt Luzern. Der Verein ist politisch und konfessionell neutral.

## Zweck

Der Verein fördert Bestrebungen der Selbsthilfe in den Kantonen Luzern, Ob- und Nidwalden. Er betreibt auf Grund eines öffentlichen Leistungsauftrages zu diesem Zweck eine Geschäftsstelle in der Stadt Luzern. Der Verein verbreitet den Gedanken der Selbsthilfe in der Öffentlichkeit und bei Institutionen.

## Mitgliederbeitrag

Einzelmitglieder CHF 40.– / Kollektivmitglieder CHF 100.–

## Adresse

Verein Selbsthilfeförderung Region Luzern,  
Weggismattstrasse 9a, 6004 Luzern



### Heidi Rebsamen

Präsidentin der Trägerschaft,  
lic.phil. Soziologin/NDS  
Public Management



### Lea Frei-Nellen

Personalassistentin,  
Selbsthilfegruppen-Erfahrenere &  
Selbsthilfe-Förderin



### Dr. med. Conrad Frey

Facharzt Psychiatrie /  
Kinder- und Jugend- Psychiatrie  
und Psychotherapie



### René Fuhrmann

Soziokultureller Animator FH,  
CAS Gerontologie



### Donat Knecht

Dozent und Projektleiter  
Hochschule Luzern



### Gian Waldvogel

Kommunikator FH  
Politischer Sekretär  
Grüne Luzern

# Rechnung 2022/Budget 2023

Aufwand (in CHF)	Rechnung 2022	Budget 2023
Personalaufwand	154 420.25	157 200.00
Unterhalt und Reparaturen	896.25	1 600.00
Raumaufwand	16 190.00	16 500.00
Abschreibung EDV, Mobilien	0.00	0.00
Büro und Verwaltung	9 871.60	11 300.00
Versicherungen und Gebühren	699.10	700.00
Werbung und Gestaltung	3 669.40	4 000.00
<b>Total Aufwand</b>	<b>185 746.60</b>	<b>191 300.00</b>

Ertrag (in CHF)	Rechnung 2022	Budget 2023
Beitrag ZiSG (Kanton Luzern und Gemeinden)	120 000.00	120 000.00
Beitrag Kanton Nidwalden	10 000.00	10 000.00
Beitrag Kanton Obwalden	10 000.00	10 000.00
Beitrag BSV	19 281.00	19 300.00
Miet- und Kapitalzinsertrag	874.70	800.00
Übriger Ertrag	10 927.90	14 000.00
Mitgliederbeiträge	460.00	700.00
Spenden Stiftungen	5 241.05	6 000.00
Spenden Kirche	8 166.75	7 000.00
Spenden Private	830.00	1 000.00
<b>Total Ertrag</b>	<b>185 781.40</b>	<b>188 800.00</b>

<b>Gewinn / Verlust</b>	<b>34.80</b>	<b>-2 500.00</b>
-------------------------	--------------	------------------

## Fondsrechnung

## Rechnung 2022 Budget 2023

Einnahmen Spendenfonds	0.00	0.00
Ausgaben Spendenfonds	-2 000.00	-2 000.00
Zuweisung/Entnahme Spendenfonds	2 000.00	2 000.00
Einnahmen Fonds Peerprojekt	1 575.60	2 000.00
Ausgaben Fonds Peerprojekt	-4 347.70	-4 500.00
Zuweisung/Entnahme Fonds Peerprojekt	2 772.10	4 500.00
	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>

## Bilanz per 31.12.2022

### Aktiven (in CHF)

Kasse	502.70
Postkonto	114 027.00
Debitoren	0.00
Transitorische Aktiven	0.00
Anlagevermögen	0.00

**Total Aktiven 114 529.70**

### Passiven (in CHF)

Kreditoren	4 788.50
Transitorische Passiven	4 100.00
Rückstellung	4 000.00
Rücklage ZiSG	13 155.10
Spendenfonds	16 000.00
Fonds Peerprojekt	32 926.70
Vereinsvermögen	39 559.40

**Total Passiven 114 529.70**

## Beiträge und Spenden

Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden bedankt sich herzlich bei den Institutionen und Privatpersonen, die uns 2022 finanziell unterstützt haben. Wir sind auf Spenden angewiesen und dankbar für jeden Beitrag. Wir bestätigen, dass die eingenommenen Gelder ausschliesslich für die Selbsthilfe und deren Förderung eingesetzt werden.

Folgende Institutionen haben uns 2022 mit Beiträgen unterstützt.

### Öffentliche Hand

ZiSG (Kanton Luzern und Gemeinden)  
Bundesamt für Sozialversicherung (BSV)  
Kanton Nidwalden  
Kanton Obwalden

### Kirchen

Kath. Kirchgemeinde Luzern  
Kath. Pfarramt Ennetbürgen  
Kath. Pfarramt Hellbühl  
Kath. Pfarramt Neuenkirch  
Kath. Pfarramt Sempach  
Kath. Pfarramt St. Franziskus Kriens  
Kath. Pfarramt Willisau  
Pastoralraum Hürntal  
Pfarreien St. Anton - St. Michael, Luzern  
Reformierte Kirche Buchrain-Root  
Reformierte Kirche Stadt Luzern

### Stiftungen

Albert Koechlin Stiftung  
Stiftung Herbert & Helene von Moos-Neumann  
Albert von Tscharner Stiftung

## Team



**Thomas Burri**

Geschäftsleiter,  
dipl. Sozialarbeiter FH



**Brigitte Schulyok**

Beraterin,  
dipl. Klin. Heil- und Sozialpädagogin

Das Team der Geschäftsstelle wird unterstützt durch die drei Peers (Genesungsbegleiter:innen) Tobias Camenzind, Fabienne Grunder und Filomena Russo.

## Geschäftsstelle

Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden  
Weggismattstrasse 9a  
6004 Luzern

Tel. 041 210 34 44  
[www.selbsthilfeluzern.ch](http://www.selbsthilfeluzern.ch)  
[www.selbsthilfenidwalden.ch](http://www.selbsthilfenidwalden.ch)  
[www.selbsthilfeobwalden.ch](http://www.selbsthilfeobwalden.ch)

**Konto PostFinance**  
**CH64 0900 0000 6066 5814 0**

Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden ist eines der 22 Selbsthilfezentren der Schweiz und bietet verschiedene Dienstleistungen zur Stärkung der Selbsthilfe an. Die Dienstleistungen orientieren sich an den nationalen Qualitätsstandards von Selbsthilfe Schweiz.



SELBSTHILFE SCHWEIZ

